

腸内細菌叢を整えよう

人間の太陽や小腸には約1000種類の菌が常在し、その数は1000兆個とされています。これら多種多様な菌の集団は、植物の群生(叢=そう・くさむら)にたとえて腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)と呼ばれています。

大便と共に排泄される菌の数は、1gあたり1兆個になります。大便は食べ物のカスであるという認識が強いかと思いますが、カスはたったの2~3割程度しかないのです。残りは剥がれ落ちた腸の粘膜と腸内細菌(死菌と生菌)で、特に後者の生きた細菌が多くなります。ですから、腸内細菌の状態を確認するには、便を見ればチェックできるのです。

◆ 良い便と悪い便

良い大便の色は明るい茶色で、柔らかく、悪臭がありません。発酵臭のような甘い匂いさえます。発酵ガスが豊富ですと大便が水に浮きます。もちろん基本的に快便となります。

一方、悪い大便は便秘がちとなり、色は黒っぽく、固くポロポロだったり、その逆に切れ痔が出来るほど太い事も有ります。悪臭を放ち深く沈みます。

食事内容により便の性状は変わりやすく、例えばジャンクフードを食べた翌日などは悪めの便が出やすくなります。

◆ いつから腸内細菌って住みついているの？

さて、この腸内細菌ですが、無秩序に存在しているのではなく、それぞれがテリトリーを保ちながら全体として集団を形成しています。この集団のことを腸内細菌叢と呼びます。

ヒトは母体内では無菌状態の胎児として保たれていますが、母体の産道を経て出生する瞬間に細菌の洗礼を受けます。出生後1~2日に見られるヒトの胎児にはほとんど細菌はみられません。ところが、大腸菌、腸球菌、ブドウ球菌、クロストリジウムが24時間以内に腸内で増殖を開始し、生後3~4日になると乳酸菌、ビフィズス菌が増殖を開始します。ただ、これらの腸内細菌叢は帝王切開で生まれた乳児にも同様に観察されることから、その由来は産道ではなく、器具や母親、看護師の手などを経て経口的に腸内に住み着くと考えられています。

◆ 加齢による腸内細菌叢の変化

一方で中高年を過ぎると、ビフィズス菌の減少とウェルシュ菌の増加に特徴づけられる腸内細菌叢の変化が起こります。ウェルシュ菌は腐敗菌の一つで、蛋白質を腐敗させてアンモニア、アミン、フェノール、インドールなどの有害物質を生成します。

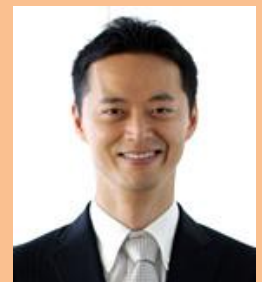
これらの有害物質には発癌物質も含まれ、そのほとんどは肝臓で分解されますが、肝臓の処理量を上回ると全身に影響を及ぼします。このビフィズス菌の減少とウェルシュ菌の増加を腸内の老化と考えることができます。

◆ 善玉菌の恩恵

我々はこの腸内細菌と密接な共生関係にあります。菌に住む場所と餌をあげることにより、それを遥かに上回る様々な恩恵を受けているのです。具体的な恩恵としては、

- ①人が分解できない栄養素を更に分解して消化吸収を助けてくれる、
 - ②人の吸収効率が悪いミネラルの吸収促進を助けてくれる、
 - ③発生する有害物質を分解・無害化してくれる、
 - ④ビタミンB群の一部やビタミンKを産生してくれる、
 - ⑤酵素、女性ホルモンの一部を産生してくれる、
 - ⑥セロトニンという神経伝達物質を産生してくれる、
 - ⑦乳酸菌が作る乳酸で酸性となり悪玉菌の繁殖を抑えてくれる、
 - ⑧悪玉菌への攻撃物質を産生してくれる、
 - ⑨免疫能力の安定化に繋がり、アレルギー症状が緩和される、
 - ⑩NK活性(対癌免疫)が2倍になる。免疫能力が約20%上がる、
 - ⑪腸の蠕動運動が活発となり、整腸作用が得られる、
- などが挙げられます。

(次ページへつづく)



小田木 勲 先生

日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医
日本クラブ診療所に勤務して間もなく1年となる。内視鏡検査の腕前は多くのリピーターが太鼓判を押す。

◆ 腸内細菌叢が善玉菌優位であり続けるために

それには善玉菌の供給、そして菌の餌が必要です。善玉菌の中心は乳酸菌と酵母ですが、種々のヨーグルトや乳製品、納豆など発酵食品、本当に発酵したお味噌を使って味噌汁や、最近流行の塩麴・醤油麴、カスピ海ヨーグルトなども良いでしょう。薬局に売っているピオフェルミンでももちろん結構です。

善玉菌の餌はオリゴ糖が有名です。オリゴ糖は蜂蜜の中に豊富に含まれています。オリゴ糖を分解する酵素を人は持ち合わせていないので直接菌へ届くのです。その他には、繊維質があります。繊維質も人は分解酵素を持っていませんので、直接菌へ届きます。人が分解できない繊維質を善玉菌が分解して栄養素としてくれるのです。

逆に、むやみに抗生物質を使う事は重要な共生相手を痛めつけることとなり、注意が必要です。また、ハムやソーセージなどの保存料入り食材も、長期保存が効くということはカビや腐敗菌が活動できないということですので、それを食べ続ければ腸内細菌の活動も抑えられると考えて良いでしょう。

要は腸内細菌の活動状況を把握し、悪化したら善玉菌を余分に補給すれば良いのです。腸内細菌叢の活動を判断する方法は前

述したように大便を目で確認すると良い目安になります。

◆ あなたの便通は軟便それとも便秘？

普段の便通が軟便であるという方の中には、硬い便が出てこないのは異常ではないか？と思っている方も多いのではないかと思います。しかし、腸内細菌叢が善玉環境で落ち着いていると便は軟らかくなり、色は明るい茶色で量も増え気味となります。軟便は、むしろ理想的な便通なのです。

一方、普段便秘の方は腸内細菌叢が悪玉優位である可能性が高く、腸内細菌叢の改善を図る必要があります。便秘解消には、①食物繊維(野菜)摂取、②腸内細菌叢の善玉化を図る(発酵食品摂取)、③水分摂取、④運動、⑤リラックス(ストレス発散、趣味に没頭など)です。それでも便秘の方は、まだこの5つのうち何かが不十分と考えていいでしょう。

大便というと汚い、臭い、などネガティブなイメージしかありませんが、ちょっと視点を変えて目を向ければ、普段の健康を維持するヒントがたくさん詰まっているようですね。



! おしらせ

★日本クラブ診療所には
北診療所・南診療所ともに
病院建物の敷地内に
無料駐車場があります
ご利用方法は
サイトをご覧ください
お電話でお問合せください

★健康診断のご相談は
専用ダイヤル
020-8971-8007
までお問合せください

日本クラブ北診療所
St John's Wood

60 Grove End Road
SW1Y 4SQ

St John & St Elizabeth 病院内
Brampton House
1st Floor



日本クラブ南診療所

Wimbledon

53 Parkside
SW19 5NX

Parkside Hospital
Lodge

